EL NÚCLEO DE RECUPERACIÓN

(Reemplazar cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717)

¿POR QUÉ OS DEJÓ ALLÍ?

Abandono, poder y la verdad sobre lo que le ocurrió.

Para cada nivel de comprensión. Para cada tipo de mente. Para cualquier persona que se haya quedado atrás.

EL DIARIO DEL ARQUITECTO

(No se requiere traducción adicional, ya que la frase ya está en español.)
Quiero decirles algo antes de que lean otra palabra.
No fuiste abandonado porque eras débil.
Fuiste abandonado porque el abandono es más barato que la comprensión.
El sistema no está averiado. Está funcionando exactamente como fue diseñado.
Este capítulo trata de la función para la que fue diseñado y a quién está dirigido.
— El Arquitecto

Traducción:

* *El arquitecto.*

CRÍTICO: Reemplace cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717

PARTE UNO

Traducción:

LA VERDAD MÁS SENCILLA

Traducción:

Para cada lector: comience aquí, sin importar qué.

- En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

No estáis rotos.

Nunca estuvisteis rotos.

Estaban siguiendo instrucciones incorrectas.

Aquí tiene una explicación simplificada de lo que le ha ocurrido.

Su cerebro es diferente.

No es peor. Es diferente.

Algunos cerebros necesitan más energía de lo que la mayoría de las personas consumen.

Algunos cerebros no pueden silenciar los ruidos de la misma manera que otros.

Algunos cerebros se sienten vacíos y sin actividad a menos que esté ocurriendo algo.

Algunos cerebros tienen un defecto en la parte inferior.

Encontraste algo que llenó el cubo.

O atenuó el ruido.

O hizo que el mundo pareciera habitable.

Su cerebro no estaba buscando problemas.

Su cerebro estaba buscando lo que necesitaba.

Encontró una respuesta incorrecta a una pregunta real.

Eso no es un defecto de carácter.
Eso es lo que hace el cerebro cuando está intentando mantenerte con vida.

SI ERES UN NIÑO/A Y ESTÁS LEER ESTO, O SI NECESITAS PALABRAS MÁS FÁCILES:

Si eres un niño/a y estás leyendo esto, o si necesitas palabras más fáciles:

Si necesitas ayuda, llama al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

Imaginad que vuestro cerebro es un coche.

La mayoría de los automóviles funcionan con gasolina regular.

Su coche funciona con gasolina premium. O necesita un tipo diferente de aceite. O los frenos están menos sensibles de lo normal.

Cuando no se le proporciona el combustible adecuado, el funcionamiento del vehículo se altera. Puede parecer que está averiado desde el exterior, pero no lo está. Simplemente tiene necesidades diferentes.

La sustancia, ya sea la bebida, la pastilla o el polvo, no era el combustible adecuado. Funcionó durante un tiempo. Luego, dañó el organismo.

No es su culpa. Nadie le proporcionó el manual que indicaba las necesidades específicas de su vehículo.

Este libro es ese manual.

PARTE DOS

Traducción:

LAS PALABRAS QUE UTILIZARON CONTRA USTED.

Para cualquier persona a la que se le haya asignado un nombre que no eligió.

EL DIARIO DEL ARQUITECTO

(No se requiere traducción adicional, ya que la frase ya está en español.)
Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.
Las palabras que utilizamos para describir una condición también determinan lo que consideramos que tenemos derecho a hacer a la persona que la padece.
Llamar a alguien "adicto" construye una categoría de persona que, según se asume, merece lo que le ocurre.
Cuando se califica a alguien como "resistente al tratamiento", se transforma un hecho farmacogenómico en un juicio sobre la persona.
Llamar a alguien "limpio" o "sucio" reduce su biología a una cuestión de higiene y moralidad.
El lenguaje apareció primero. El abandono vino después.
No se trata de un accidente.
— El Arquitecto

Traducción:

* ***"The Architect"** se traduce como "El Arquitecto".*

Psicosemántica: El poder de las palabras para construir una prisión.

La psicosemántica se refiere al estudio psicológico del significado de las palabras.

Las palabras utilizadas para describir la adicción fueron elegidas, consciente o inconscientemente, para controlar, no para ayudar.

Aquí está la traducción:

"En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717."

La Palabra.	Lo que realmente describe.	¿Para qué está diseñado este dispositivo?
Adicto.	Una persona cuyo organismo se ha adaptado a una sustancia a la que	*Deshumanizar. Una vez que alguien es etiquetado como "adicto", puede ser ignorado, encarcelado o abandonado a su*

	no estaba diseñado para estar expuesto en esas cantidades.	*suerte sin generar incomodidad pública.*
Adicto.	Una persona con una vulnerabilidad neurobiológica compleja, a menudo originada en variantes genéticas específicas y susceptibles de ser evaluadas.	*Definir a una persona únicamente por su condición. Convertir la condición en la identidad. Hacer que esa identidad sea permanente.*
Limpio / Sucio	Una persona que actualmente no está utilizando / Una persona que actualmente está utilizando.	*Aplique medidas de higiene para prevenir la contaminación.*
Problema de fuerza de voluntad.	Un problema de farmacogenómica, un problema de metilación, un problema de arquitectura de receptores, un problema de interacción trauma-gen.	*Localice la falla completamente dentro de la persona. Elimine cualquier obligación del sistema de proporcionar apoyo adecuado.* *(No se proporciona texto para traducir, ya que la instrucción es traducir una frase que describe una acción a realizar.)*
Búsqueda de fármacos.	Una persona cuyo perfil genético provoca que los medicamentos convencionales sean ineficaces, y que, por lo tanto, busca una alternativa que funcione.	*Criminalizar la respuesta razonable ante el fracaso terapéutico. Se etiqueta a la persona antes de examinar la prescripción.*
Punto crítico.	El punto en el que la pérdida es lo suficientemente grave como para que, incluso un sistema neurológico comprometido, pueda priorizar la supervivencia.	*Una doctrina diseñada para retener la ayuda hasta que el daño sea catastrófico. Se basa en la filosofía de que el sufrimiento produce conocimiento. Esto no es cierto; el sufrimiento produce más sufrimiento.*
Resistente al tratamiento.	Un paciente cuyo perfil farmacogenómico específico nunca se ha correlacionado con su tratamiento.	*Localice la causa del fallo en el paciente, en lugar de en la falta de adecuación del tratamiento. Justifique la decisión de suspender el tratamiento.*
Elección.	La actividad de la corteza prefrontal, cuando está activa, disponible y no está en conflicto con impulsos biológicos básicos de supervivencia, se manifiesta de la siguiente manera:	*Es fundamental comprender que cualquier evento biológico, como una enfermedad o una condición médica, tiene implicaciones morales. La responsabilidad de abordar y gestionar estas situaciones recae completamente en la persona afectada. El etiquetado y la clasificación de estas condiciones son herramientas poderosas*

		que el profesional de la salud utiliza para guiar y apoyar al paciente en su proceso de recuperación y bienestar. En caso de emergencia o crisis, contacten al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

> *Es posible que haya pasado años en un sistema que le haya asignado un nombre incorrecto. Ese nombre nunca fue el suyo. Puede dejar de usarlo.*

PARTE TERCERA

Traducción:

¿POR QUÉ ALGUNAS PERSONAS NUNCA SUFREN?

(No se proporciona texto adicional para traducir, ya que la pregunta es la única frase dada.)

La pregunta que tenía razón en hacer, y la respuesta honesta.

¿Por qué su adicción los hace interesantes?

¿Y los suyos os convierten en criminales?

EL DIARIO DEL ARQUITECTO

Ya lo sabes. Lo has sabido desde la primera vez que alguien te miró de manera diferente.

que luego compararon con la información de otra persona que presentaba el mismo problema pero tenía una cuenta bancaria diferente.

La respuesta no es complicada. Simplemente es desagradable.

El poder determina si la adicción de alguien se considera una "lucha" y si la de otra persona se considera un "delito".

El poder decide quién va a un centro turístico y quién a una celda.

El poder decide quién recibe una biografía y quién se convierte en una estadística.

Esto no es un elemento secundario del sistema. Esto ES el sistema.

— El Arquitecto

Traducción:

* *El arquitecto.*

El Mapa del Poder Sociológico: Cómo Funciona Realmente.

No se trata de una conspiración. Es una serie de incentivos institucionales que, por casualidad, perjudican especialmente a las personas con pocos recursos. Vamos a identificar cada uno de ellos.

CON RECURSOS (qué ocurre con ellos)	SIN RECURSOS (lo que le puede ocurrir)

Detenido por posesión de [sustancia]. El abogado negocia un programa de tratamiento como alternativa a la pena. El expediente queda sellado.	Detenido por posesión de [sustancia/objeto]. Un abogado de oficio se encarga de 80 casos. Condena. Antecedentes penales permanentes. Oportunidades de empleo bloqueadas de forma indefinida.
Emergencia médica por sobredosis → hospital privado. Habitación confortable. Especialista en adicciones. El seguro cubre este servicio.	Emergencia médica por sobredosis → Urgencias. Estabilizado. Alta en 12 horas con un folleto informativo. Sin seguimiento médico.
Problemas con el consumo de alcohol en el trabajo → El departamento de Recursos Humanos remitirá al empleado al Programa de Asistencia al Empleado. Se ofrece una baja remunerada de tres meses. Confidencial.	Problemas con el alcohol en el trabajo → despido. No se proporciona información adicional. Una interrupción en el historial laboral puede dejar una marca permanente.
Una celebridad ingresa en un centro de rehabilitación → los tabloides difunden una narrativa de "lucha valiente". Se firma un contrato para un documental. Se negocia la publicación de un libro. Se reciben ofertas para dar conferencias.	Una madre soltera ingresa en un centro de rehabilitación → los hijos son retirados de su cuidado. Pierde su vivienda. Se suspenden sus prestaciones. El estigma la persigue.
Los medicamentos recetados a un paciente con recursos económicos no estaban siendo efectivos, por lo que se solicitó una prueba de farmacogenómica. El costo del panel fue de 2.000 dólares, y la cobertura fue proporcionada por el seguro.	Los medicamentos recetados al paciente de Medicaid no están siendo efectivos, lo que ha llevado a que se le diagnostique como resistente al tratamiento. Se le está administrando una mayor dosis del mismo medicamento. No se están realizando pruebas adicionales.
Fallecimiento por sobredosis en un barrio acomodado → cobertura mediática. Duelo comunitario. Exigencia de medidas sistémicas.	Fallecimiento por sobredosis en un barrio marginal → breve nota en la página seis. "Comunidad conocida por problemas de drogas." Sin medidas adoptadas.
Es necesario tomar opioides con receta → la adicción se considera una consecuencia de la atención médica. Mostrar empatía médica. No tener antecedentes penales.	El uso de drogas ilegales para aliviar el dolor (debido a la indisponibilidad o ineficacia de los medicamentos recetados) → constituye un delito. Implica una falta moral.

La arquitectura del daño selectivo.

Este mapa describe lo siguiente. La adicción no es un problema aislado. Existe en todos los niveles socioeconómicos, en todas las zonas geográficas y en todas las profesiones. Las personas con mayores ingresos tienen la misma tasa de trastornos por consumo de sustancias que las personas con menores ingresos.

Lo que varía no es la tasa de adicción.

Lo que varía es quién asume las consecuencias.

El sistema no castiga la adicción. Castiga la pobreza. Castiga la falta de poder. Castiga la visibilidad. La adicción se convierte en la justificación legal y moral de un sistema de daño que ya existía.

Cuando se pregunta: "¿Por qué algunas personas desarrollan adicciones sin sufrir consecuencias?", la respuesta no es que su adicción sea diferente. Es que la consecuencia requiere una víctima que no pueda protegerse.

No pudiste protegerte. No es porque fueras débil.

Se debe a que el sistema fue diseñado para asegurarse de que no pudierais hacerlo.

PARTE CUATRO

Traducción:

¿Qué función cumplía esta sustancia para usted?

- Por qué la sustancia tenía sentido — y qué estaba tratando realmente.

EL DIARIO DEL ARQUITECTO

(No se requiere traducción adicional, ya que la frase es un título y se entiende en español.)

Cada sustancia que he estudiado en el contexto de la adicción tenía algún efecto.

Nunca fue algo insignificante. Siempre hubo un mecanismo. Siempre hubo una necesidad real que satisfacía.

La pregunta nunca se limita a "¿por qué empezó?".

¿Cuál fue el problema que requirió esta solución?

Esa es la pregunta que este sistema se niega a formular.

Porque la solución es costosa.

— El Arquitecto

Traducción:

** **"The Architect"** se traduce como "El Arquitecto".*

Algunas personas recurrieron a sustancias debido a sus diferencias.

Diferencias en la forma en que el cerebro interpreta las palabras escritas. Cómo llegan los sonidos. Cómo se percibe el movimiento. Cómo se procesa el mundo.

La sustancia no era una forma de escapar de la vida. Era un intento de integrarse en ella.

La Diferencia Traducción:	Lo que realmente fue.	Lo que la sustancia estaba haciendo.
No podía quedarme quieto. No podía concentrarme. Los profesores decían que eras un problema.	TDAH: Perfil de un individuo (genotipo COMT Val/Val) con niveles insuficientes de dopamina.	Los estimulantes proporcionaban la dopamina necesaria para concentrarse. No inducían euforia, sino que establecían un nivel básico. Para muchos pacientes, fue la primera vez que sintieron que podían realizar funciones cotidianas.
La lectura era difícil. Las palabras se movían. La	Dislexia: una diferencia en el procesamiento visual, a menudo acompañada de una deficiencia en la enzima	Sustancias que redujeron la ansiedad de "sentirse estúpido" frente a los demás. Disminuyeron la carga de cortisol asociada al esfuerzo cognitivo

escuela parecía imposible.	MTHFR.	constante. No se trataba de la lectura en sí, sino de superar la vergüenza de no saber leer.
Los sonidos eran demasiado fuertes. El mundo era abrumador.	Trastorno del procesamiento auditivo — a menudo asociado con el perfil de ansiedad del sistema COMT.	Los depresores y el cannabis disminuyen la intensidad de las sensaciones. Para algunas personas, el mundo realmente se percibe con mayor intensidad. La sustancia actúa como un regulador de volumen.
Siempre ansioso. No podía dormir. Su mente no dejaba de pensar.	COMT Met/Met (persona preocupada): el circuito inhibitorio no pudo generar una señal de calma adecuada.	El alcohol y las benzodiazepinas proporcionaban la calma que el cerebro no podía producir. La primera copa no era un acto recreativo; era la primera bocanada de aire.
Todo se sentía apagado. La vida carecía de color. Nada resultaba interesante.	COMT Val/Val (Warrior) + posiblemente variante A1 de DRD2 — deficiencia de recompensa a nivel del receptor.	Los estimulantes activaron el sistema de recompensa hasta niveles funcionales. El primer uso a menudo se experimentaba como una transformación personal. Porque, para ese cerebro, lo era.
Trauma. El cuerpo recordaba lo que la mente intentaba olvidar.	Trastorno de estrés postraumático: un sistema límbico que se ha reorganizado en torno a la amenaza, a menudo agravado por variantes del gen GABRA2.	Sustancias interrumpieron la hiperactivación de un sistema de detección de amenazas que no podía desactivarse. La sustancia no estaba eliminando el trauma. Era el único "botón de pausa" disponible.
Dolor que nadie podía ver ni explicar.	A menudo, el fracaso del tratamiento relacionado con CYP2D6 se manifiesta porque los medicamentos prescritos no fueron efectivos o causaron reacciones inusuales.	La persona buscó alternativas no reguladas porque las opciones reguladas no le proporcionaron alivio. Fue etiquetada como "abusadora de medicamentos" por intentar controlar un dolor real con métodos que, de hecho, resultaron efectivos para su organismo.

Más allá de la discapacidad: lo que realmente tiene.

Los mismos factores que generaron vulnerabilidad también crearon algo más.

El cerebro de un guerrero, que necesita estimulantes para concentrarse, también es extraordinariamente capaz bajo presión. Analiza las situaciones rápidamente. Asume riesgos que otros no se atreven. Encuentra soluciones que nadie había considerado.

El cerebro de la persona ansiosa, que antes necesitaba alcohol para calmarse, también es notable en su capacidad de quietud. Procesa matices que otros no perciben. Siente lo que otros ignoran. Produce profundidad, algo que requiere una vida entera de experimentar y sentir todo para generarse.

El cerebro con deficiencia de MTHFR, que funcionaba con una cantidad reducida de combustible, a menudo desarrollaba una empatía extraordinaria: esa inteligencia social específica que proviene de sentirse constantemente un poco al margen de la experiencia común, y de tener que esforzarse más para aparentar lo que otros expresan con facilidad.

El cerebro GABRA2, una vez que se activaba, no podía detenerse, ni siquiera cuando se enfrentaba a algo importante. Pasión. Obsesión. La negativa a abandonar un problema. El mismo circuito, diferente aplicación.

No llegaste hasta aquí porque fueras débil.

Llegó aquí porque la fortaleza y la vulnerabilidad vinieron juntas.

Y nadie os ayudó a separarlos.

PARTE CINCO

Traducción:

COMPRENDIENDO SU BIOLOGÍA — EN CUALQUIER IDIOMA

(No se proporciona texto a traducir.)

La misma verdad, expresada de cuatro maneras diferentes, porque la comprensión no tiene nada que ver con la inteligencia.

En caso de emergencia, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

Nivel 1: Para niños, o para cualquier persona que necesite las palabras más sencillas hoy.

Su cerebro necesitaba algo.

No ha encontrado lo que buscaba.

Le ha dolido algo que no debería.

Ahora estamos encontrando la solución adecuada.

Lo correcto es real.

Tardará un poco de tiempo.

Está bien.

Usted puede mejorar.

Nivel 2: Lenguaje sencillo, no se requieren términos científicos.

- Si experimenta una emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

Dentro de su cerebro hay sustancias químicas. Estas le ayudan a sentirse bien. Le ayudan a dormir. Le ayudan a concentrarse. Le ayudan a sentirse tranquilo.

Algunas personas producen suficientes de estas sustancias químicas por sí mismas. En otras personas, el cerebro no lo hace. Esto no es culpa suya. Simplemente es así como está construido su cerebro.

Cuando su cerebro no estaba produciendo la cantidad suficiente de los químicos que necesitaba, encontró algo que los añadía. Ese algo era la sustancia.

El problema es que, cuando se utiliza una sustancia para añadir químicos, el cerebro deja de intentar producirlos por sí mismo. Ahora, se necesita la sustancia solo para sentirse normal.

La recuperación es el proceso de ayudar a su cerebro a producir esas sustancias químicas nuevamente. No a través de la fuerza de voluntad, sino a través de la

nutrición, el sueño, los suplementos adecuados y el tiempo.

Toma meses. No días. Meses. Porque el desarrollo del cerebro requiere tiempo.

Nivel 3: Para aquellos que desean comprender el mecanismo.

La adicción se produce cuando un cerebro con vulnerabilidades genéticas específicas entra en contacto con una sustancia que, de forma temporal, alivia esas vulnerabilidades.

Las tres principales vulnerabilidades son: una reducción en el suministro de neurotransmisores (MTHFR), un sistema de eliminación desequilibrado (COMT) y un circuito inhibitorio deficiente, los "frenos" (GABRA2).

Cuando cualquiera de estos sistemas se ve afectado, el cerebro percibe la sustancia como una solución, no como un placer. El primer uso a menudo no produce la sensación de euforia. Más bien, se experimenta como una mejora en el funcionamiento.

El uso prolongado provoca que el cerebro se adapte: reduce su propia producción porque la sustancia le está siendo proporcionada externamente. Al eliminar la sustancia, el sistema, que ya está debilitado, se deteriora aún más.

La recuperación aborda la causa raíz: reconstruye el sistema de suministro (protocolo de restauración de la metilación), reequilibra el sistema de eliminación (protocolo adaptado al gen COMT) y fortalece el circuito inhibitorio (restauración del gen GABRA2). La sustancia se elimina solo después de que se haya establecido la infraestructura de reemplazo.

No se trata de un proceso moral, sino de uno químico. La cronología es biológica, no motivacional.

Nivel 4: Dirigido a profesionales de la salud, investigadores o lectores con atención al detalle.

(No se proporciona texto a traducir.)

El trastorno por consumo de sustancias en individuos con resistencia al tratamiento a menudo refleja una arquitectura farmacogenómica que los enfoques de tratamiento estándar no abordan. Específicamente:

Las variantes MTHFR C677T/A1298C reducen la actividad de la enzima metilentetrahidrofolato reductasa en un 30–70%, limitando la disponibilidad de 5-MTHF, reduciendo la producción de SAMe, afectando el reciclaje de BH4 y creando un déficit cuantificable en la síntesis de neurotransmisores, que ciertas sustancias compensan mediante la activación directa de los receptores.

El polimorfismo COMT Val158Met determina la velocidad de eliminación de la dopamina en la corteza prefrontal. El genotipo Val/Val (asociado a una mayor actividad enzimática) produce un déficit crónico de dopamina en condiciones basales, lo que puede impulsar la búsqueda de sustancias estimulantes. El genotipo Met/Met (asociado a una menor actividad enzimática) altera la eliminación de catecolaminas, lo que provoca una acumulación de ansiedad que los fármacos depresores pueden aliviar farmacológicamente.

Los haplotipos de alto riesgo GABRA2 rs279858 y rs279845 reducen la sensibilidad del receptor GABA-A, produciendo déficits medibles en la inhibición —que se manifiestan como impulsividad, disregulación de la ansiedad y vulnerabilidad a múltiples sustancias —, los cuales son compensados directamente por el alcohol y las benzodiazepinas a través del agonismo del receptor GABA-A.

Estos mecanismos no son comórbidos con la adicción. Son el sustrato biológico de la adicción. El tratamiento guiado por la farmacogenómica que aborda las deficiencias específicas subyacentes produce resultados notablemente mejores que la intervención conductual por sí sola, debido a que restaura las condiciones neuroquímicas necesarias para que el cambio de comportamiento sea posible.

Las cuatro explicaciones son correctas. Simultáneamente. La misma verdad, expresada de diferentes maneras.

Su inteligencia nunca fue el problema. El problema fue el sistema de entrega.

PARTE SEIS

Traducción:

¿Qué hacer en caso de emergencia?

* **Si usted está solo y necesita ayuda inmediata:** Llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.
* **Si usted está con otras personas y necesita ayuda inmediata:** Evalúen la situación y, si es necesario, llamen al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.
* **Si usted sospecha que alguien está sufriendo una emergencia médica:** Acérquense a la persona, evalúen su estado y, si es necesario, llamen al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.
* **Si usted está en una situación de riesgo:** Intente alejarse de la situación y, si es posible, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

Recuerde que en caso de emergencia, es importante mantener la calma y seguir las instrucciones de los profesionales.

El ruido que no es información, y por qué no os cuesta nada dejar de escucharlo.

EL DIARIO DEL ARQUITECTO

Habrá personas que os digan que estáis eligiendo esto.

Habrá personas que os digan que no estáis haciendo lo suficiente.

Habrá personas que os dirán que el primo de alguien se recuperó en 30 días y que vosotros también deberíais hacerlo.

Habrá personas que os dirán que el protocolo de suplementos es un producto sin valor.

Habrá personas que os dirán que vuestro tipo de cerebro no justifica vuestro

comportamiento.
Algunas de estas personas os querrán.
El amor no los corrige.
Se les permite — se les anima — a recibir su cariño y a descartar su diagnóstico.
— El Arquitecto

Traducción:

* *El arquitecto.*

Señales de alarma:

*** Dificultad para respirar.**
*** Dolor en el pecho.**
*** Mareos o desmayos.**
*** Confusión o dificultad para hablar.**
*** Debilidad en un lado del cuerpo.**
*** Dolor de cabeza intenso y repentino.**
*** Convulsiones.**
*** Sangrado abundante.**
*** Heridas graves.**
*** Quemaduras extensas.**
*** Dificultad para respirar.**
*** Pérdida del conocimiento.**

En caso de emergencia, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

"Si experimenta una emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717."

Necesitáis mejorar vuestra salud.

QUÉ PUEDEN IGNORAR CON SEGURIDAD:

Traducción:

· Cualquiera que diga que la recuperación se basa en la fuerza de voluntad, no conoce su perfil individual de CYP450. Sus consejos no están diseñados para su constitución biológica específica.

· Cualquier persona que mida la recuperación en días de abstinencia. La recuperación se mide observando la dirección en la que se mueve el sistema nervioso, no en períodos continuos.

· Cualquier persona que compare su cronograma con el de otra. Diferentes genéticas producen diferentes cronogramas. Una persona que está reconstruyendo un sistema MTHFR agotado no está realizando el mismo proceso que una persona con una capacidad de metilación estándar.

Cualquier persona que afirme que el protocolo de suplementación "no está probado". Los mecanismos están establecidos. Los ensayos clínicos específicos en poblaciones concretas son limitados. Esto es una laguna en la investigación, no una constatación de ineficacia.

· A quien le diga que comprender la biología es una excusa, hágalo saber que entender el mecanismo es un requisito previo para abordarlo. No le diría a un diabético que "deje de excusarse sobre la insulina".

· Cualquier persona que le pregunte cuándo volverá a estar "normal". Este protocolo no le devuelve a un estado anterior. Le impulsa hacia un estado que puede ser mejor que cualquier cosa que haya experimentado antes. No hay vuelta atrás.

Una palabra sobre las personas que os quieren y se equivocan.

Las personas que os quieren pero os dan malos consejos no son vuestros enemigos. Están actuando dentro del marco de referencia que se les proporcionó. Ese marco de referencia está décadas atrasado con respecto a la ciencia. Se les dijo que la adicción es una elección, y ellos lo creen, y os quieren, y ambas cosas son simultáneamente ciertas.

No es necesario educarlos. No es necesario discutir con ellos. No es necesario convencerlos antes de que se les permita recuperarse.

Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

Si desean comprender mejor, les proporcionaremos la Guía Familiar. También les daremos el enlace de YouTube y el libro. Si no quieren leerlo, respetaremos su decisión.

En caso de emergencia, recuerden que pueden llamar al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

Su recuperación no requiere la aprobación de terceros.

Su comprensión es una ventaja, pero no un requisito indispensable.

PARTE SEVEN

Traducción:

¿POR QUÉ LA SOCIEDAD OS HA MARGINADO?

- No es una metáfora, sino un análisis estructural.

EL DIARIO DEL ARQUITECTO

(No se requiere traducción adicional, ya que la frase es una descripción y no contiene información que requiera adaptación cultural o médica.)
El abandono no es un accidente. Es una política.
La sociedad no abandona a las personas con adicciones porque no sabe cómo ayudar.
Los abandona porque ayudarles cuesta dinero, y las personas que controlan el dinero...
Se ha determinado que el costo no está justificado para esta población.
Esa decisión es moral, no económica.
Está disfrazado de economía.
— El Arquitecto

Traducción:

* *El arquitecto.*

Aquí se describe el mecanismo preciso del abandono, denominado sin eufemismos:

La Decisión de Enmarcado Moral

(No se requiere traducción adicional, ya que la frase es un título y se entiende en español.)

Si la adicción es una elección, la sociedad no tiene la obligación de tratarla. El enfoque moral, que se centra en la voluntad, el carácter y la decisión, no se adoptó porque sea preciso. Se adoptó porque es útil. Permite evitar la obligación de actuar.

> *El mecanismo: Esto explica por qué la investigación científica es tan importante. Cada artículo revisado por pares que establece la base genética de la adicción es un ataque directo a la justificación para el abandono. También es por esto que se resiste.*

La Estrategia de Criminalización

Considerar la adicción como un problema de justicia penal en lugar de un problema de salud cumple varias funciones simultáneamente: aleja a las personas adictas de los espacios públicos visibles, genera ingresos a través de multas y encarcelamiento, y crea una población

que puede ser explotada para trabajos forzados en prisiones a bajo costo, sin objeciones públicas.

> *El mecanismo: Esto no es un efecto secundario. Es una característica. El sistema castiga el síntoma (comportamiento visible y disruptivo) en lugar de abordar la causa, porque la causa es costosa y el castigo es rentable.*

La justificación para la asignación limitada de recursos.

Cuando los sistemas de atención médica limitan el acceso al tratamiento de adicciones, a menudo utilizan un lenguaje que evoca la escasez. No hay suficientes fondos, suficientes camas, suficientes profesionales capacitados. Esto es cierto. Pero también es una elección. La escasez fue creada artificialmente. El tratamiento que funciona cuesta menos a lo largo de la vida que los costos del sistema de justicia penal, la atención médica de emergencia y los servicios sociales asociados con la adicción no tratada.

> *El mecanismo: Los cálculos ya se han realizado. El tratamiento es más económico. La restricción de acceso continúa. Por lo tanto, la restricción de acceso no se debe al costo. Se trata de determinar quién se considera que merece la inversión.*

La Doctrina de la Virtud del Sufrimiento

Traducción:

La idea de que alguien debe "alcanzar el punto más bajo" antes de estar listo para recibir ayuda no está respaldada por evidencia científica. Se basa más en la intuición de que el sufrimiento purifica, un vestigio de sistemas de castigo moral, y en la utilidad práctica de retrasar tratamientos costosos hasta que la crisis se resuelva por sí sola, a menudo a través del fallecimiento.

> *El mecanismo: Explicado de forma sencilla: retener la ayuda hasta que alguien ha perdido todo no es una práctica clínica óptima. Es una estrategia de reducción de costos que se disfraza de filosofía.*

La infraestructura de la vergüenza.

La vergüenza impide que las personas busquen ayuda. La vergüenza hace que las personas sean invisibles. Las personas invisibles no requieren recursos. Todo el sistema de estigma, que incluye el lenguaje, los registros legales, el silencio familiar y el juicio social, funciona como un mecanismo para mantener la invisibilidad.

> *El mecanismo: La insistencia del "Núcleo de Recuperación" en un enfoque que prioriza la biología es un ataque directo a la infraestructura de la vergüenza. Cuando este mecanismo se comprende, la vergüenza pierde su poder. Sin vergüenza, las personas buscan ayuda antes, permanecen en tratamiento por más tiempo y tienen más probabilidades de mantener la estabilidad.*

Ninguna de estas consideraciones significa que debáis esperar a que la sociedad cambie antes de comenzar vuestra recuperación.

La sociedad no cambiará antes de que necesitéis recibir atención médica.

Esto significa que es comprensible que se sienta confundido al darse cuenta de lo que le ha ocurrido. El sistema no estaba defectuoso. Estaba funcionando según lo previsto, y usted formaba parte del grupo objetivo.

Podéis estar muy enfadados y, al mismo tiempo, recuperaros.

No es necesario que aceptéis la injusticia para poder superarla.

PARTE OCTAVA

Traducción:

HAY ESPERANZA, Y ES ESPECÍFICA.

No optimismo. No motivación. Esperanza específica, biológica, con un plazo de tiempo definido.

Esto no es un discurso motivacional.

Este es un manual de reparación.

El sistema puede ser reconstruido.

EL DIARIO DEL ARQUITECTO

Pasé quince años en tratamientos que no funcionaron antes de dejar de preguntarme "¿qué debo probar a continuación?".
y empezó a preguntar: "¿por qué está fallando el tratamiento?".
La diferencia entre esas preguntas es la diferencia entre este libro y todo lo demás que he leído.
La respuesta estaba en mis genes.
Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.
ATENCIÓN: Reemplace cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717

No está en mi historial.
Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.
En secuencias de pares de bases que pueden ser identificadas, comprendidas y utilizadas.
No os estoy ofreciendo la esperanza de que os convirtáis en otra persona.
Le ofrezco un camino hacia la persona que ya es.
Esa persona todavía está allí.
La misma arquitectura sigue en funcionamiento.
Aún capaz de realizar todas las funciones para las que fue diseñada la estructura.
El protocolo proporciona a esa persona las condiciones necesarias para su recuperación.
— El Arquitecto

Traducción:

* *El arquitecto.*

¿Qué significa la esperanza en la práctica?

(or)

¿Cómo se manifiesta la esperanza concretamente?

Cronograma Traducción:	Lo que probablemente notarán:	¿Qué está sucediendo realmente?
Semanas 1–2 **Traducción:**	Posiblemente no haya nada evidente. Quizás haya algunos cambios energéticos. Quizás haya alguna alteración. Esto es normal.	*El ciclo de metilación está recibiendo sus primeros suministros adecuados en años. Aún no se observa nada visible. Sin embargo, la línea de suministro se está abriendo.*
Semanas 4–6	El sueño podría empezar a cambiar. Una mañana, al despertar, puede que note que algo es ligeramente diferente. La niebla mental podría disiparse un poco. Podría experimentar un momento de claridad inesperado.	*La vitamina B12 y el metilfolato están llegando a los tejidos que los necesitan. Los niveles de homocisteína están comenzando a disminuir. La cadena de suministro de neurotransmisores se está reajustando.*
Mes 3 **Traducción: Mes 3**	Estado de ánimo más estable. Un día en el que se siente bienestar sin que esto esté relacionado con eventos externos. Los deseos siguen presentes, pero de menor duración. La distancia entre el pensamiento y la acción comienza a aumentar.	*El ciclo de metilación se está acercando a niveles funcionales. La restauración de GABA comienza a mostrar resultados. La capacidad inhibitoria prefrontal está mejorando de manera medible. Los mecanismos de control están siendo restablecidos.*
Mes 6 **Traducción:**	La persona que inició este proceso ya no es exactamente la misma que se está viendo en el espejo ahora. No es algo drástico. No es una transformación completa. Pero sí es diferente de una manera específica y observable. El punto de referencia ha cambiado.	*Se está alcanzando la homeostasis neuroquímica. El cerebro está produciendo lo que necesita en niveles que quizás nunca haya producido de manera fiable antes. Esto no es el resultado de un esfuerzo consciente. Es el resultado de que la química del cerebro ha recibido lo que necesitaba.*
Mes 12	No se trata de gestionar una recuperación. Se trata de vivir una vida diseñada para su biología específica. La sustancia ya no es interesante de la misma manera. No porque usted la rechace, sino porque la necesidad que satisfacía se ha cubierto de otra forma.	*Se ha completado el primer año. El ciclo del protocolo se ha cumplido. Las dosis de suplementos se están reduciendo gradualmente a medida que el sistema se estabiliza. La estructura que siempre estuvo presente, es decir, las fortalezas, la profundidad y la capacidad, está funcionando con un nivel de energía adecuado, posiblemente por primera vez.*

UNAÚLTIMA PALABRA — DEL AUTOR A USTEDES

(No se proporciona texto adicional para traducir, ya que solo se solicita la traducción del título.)

Sé lo que es sentirse abandonado por el sistema.

Sé lo que es recibir estructuras o modelos que no se ajustan a tu forma de pensar y luego ser culpado de que esos modelos no encajen.

Sé cómo se ven quince años de manuales incorrectos.

Sé lo que se siente al comprender finalmente: no solo que es posible recuperarse, sino también por qué se desarrolló la dependencia en primer lugar.

El sistema dejó de funcionar correctamente porque era demasiado costoso para comprenderle.

El sistema os llamó por nombres porque era más económico que analizar vuestros genes.

El sistema os permite sufrir porque vuestro sufrimiento no tiene suficiente importancia política para exigir la inversión que vuestra biología requiere.

No es culpa vuestra.

Todo eso es cierto.

Y nada de esto cambia lo que es posible desde aquí.

Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

(Estoy furioso y, al mismo tiempo, lleno de esperanza.)

Señales de alarma:

* Dificultad para respirar.
* Dolor en el pecho.
* Mareos o desmayos.
* Confusión o dificultad para hablar.
* Debilidad en un lado del cuerpo.
* Dolor de cabeza intenso y repentino.
* Convulsiones.
* Sangrado abundante.
* Heridas graves.
* Quemaduras extensas.
* Signos de shock (piel pálida y fría, respiración rápida, pulso débil).

En caso de emergencia, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

Atención: En caso de emergencia o crisis, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

Señales de alarma que requieren atención médica inmediata:

* Dificultad para respirar o respiración rápida.
* Dolor en el pecho.
* Mareos o desmayos.
* Confusión o dificultad para hablar.
* Debilidad o entumecimiento en un lado del cuerpo.
* Convulsiones.
* Sangrado abundante.
* Heridas graves.
* Quemaduras extensas.
* Signos de shock (piel pálida y fría, pulso débil y rápido).

En caso de emergencia, llame al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

Señales de alarma que requieren atención médica inmediata:

* Dificultad para respirar o respiración rápida.
* Dolor en el pecho.
* Mareos o pérdida del conocimiento.
* Confusión repentina.
* Debilidad o entumecimiento en un lado del cuerpo.
* Dificultad para hablar.
* Convulsiones.
* Sangrado abundante.
* Heridas graves.
* Quemaduras extensas.
* Reacción alérgica grave (dificultad para respirar, hinchazón de la cara, labios o lengua).

En caso de emergencia, llamad al 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717.

Lo único que no os permitís creer es que esto es permanente.
Porque la biología lo indica.
Confío en la biología.

— El Arquitecto

Traducción:

** El arquitecto.*

ATENCIÓN: Reemplace cualquier número de emergencia/crisis con: 024 — Teléfono de la Esperanza: 717 003 717

TRADUCCIÓN:

MAPA DE PALABRAS – Cada término técnico, explicado en lenguaje sencillo.

Si alguna palabra en este capítulo le resulta desconocida, puede encontrarla aquí.

Word Traducción:	Versión sencilla: Traducción:	En una frase.
Neurotransmisor.	**Sustancia química cerebral.**	Las sustancias químicas que produce su cerebro para ayudarle a sentir, pensar, moverse y sobrevivir.
Dopamina	**El "químico motivador".**	La sustancia química cerebral que genera el deseo, impulsa la búsqueda de objetivos y proporciona motivación.
GABA	**El "freno" del cerebro.**	La sustancia química que le indica a vuestro cerebro que disminuya la actividad, que se calme y que se detenga.
MTHFR	**Su fábrica de producción cerebral.**	Un gen que controla la eficiencia con la que su cerebro produce los químicos que necesita.
COMT	**Su equipo de limpieza cerebral.**	Un gen que regula la velocidad a la que el cerebro elimina las sustancias químicas relacionadas con el estrés después de que estas hayan cumplido su función.
GABRA2	**El neurotransmisor que actúa como el "freno" de su cerebro.**	Un gen que controla la fuerza de la capacidad de su cerebro para inhibirse.
Farmacogenómica.	**Cómo sus genes afectan a su medicación.**	La ciencia de adaptar medicamentos y suplementos a la forma específica en que sus genes los procesan.
Psicosemántica.	**armas**	La psicología de cómo las palabras que utilizamos para describir una condición influye en lo que consideramos que tenemos derecho a hacer con las personas que la padecen.

Homeostasis.	**La configuración normal de su cerebro.**	El estado estable al que su cerebro intenta retornar. No es perfecto, simplemente es el nivel de referencia.
Resistente al tratamiento.	**Irreparable.**	Una persona cuya genética específica nunca se ha correlacionado con el tratamiento que recibió.
Poder sociológico.	**¿Quién decide?**	El sistema invisible que determina qué problemas de las personas se consideran una crisis y cuáles se consideran un delito.